

女子大学生の生活習慣に関する一考察

著者名(日)	上野 優子, 野瀬 千里, 久米 秀作, 佐藤 典子, 清水 貴司, 上野 奈初美
雑誌名	人間関係学研究 : 社会学社会心理学人間福祉学 : 大妻女子大学人間関係学部紀要
巻	14
ページ	129-135
発行年	2012
URL	http://id.nii.ac.jp/1114/00005696/



女子大学生の生活習慣に関する一考察

A Study on Life Habits of Female College Students

上野 優子*, 野瀬 千里*, 久米 秀作**,
佐藤 典子***, 清水 貴司**, 上野 奈初美****
Yuko UENO, Chisato NOSE, Shusaku KUME, Noriko SATO,
Takashi SHIMIZU, Naumi UENO, Tadayoshi SAKURAI

<キーワード>

女子大学生, 学年別, 健康度, 生活習慣

<要 約>

本研究は、アンケート項目（12因子：身体的健康度、精神的健康度、社会的健康度、運動行動・条件、運動意識、食事バランス、食事の規則性、嗜好品、休息、睡眠の規則性、睡眠充足度、ストレス回避）の回答から女子大学生を対象に、学年別の比較を行うことによって、その特徴と差異を明らかにすることを目的とした。

健康度・生活習慣診断検査（DIHAL.2）を用い、女子大学生546名の健康度と生活習慣調査を実施した。「身体的」・「精神的」・「社会的」の3つの健康度については、学年間に有差は認められなかった。「運動行動・条件」や「運動意識」は、1, 2年生の平均得点が高い傾向にあるが有意差は認められなかった。食事に関しては、「食事バランス」では有意な差は認められなかったが、「食事の規則性」については1年生が他の学年より有意に平均値が高かった。同様に「睡眠の規則性」についても、1年生が他の学年より有意に平均得点が高かった。「食事の規則性」や「睡眠の規則性」といった因子において、1年生が他の学年より有意に平均得点が高かった今回の結果から、調査を実施した5月の時点で1年生の「規則性」に関する生活習慣はある程度維持できているものと考えられた。また、学年とアンケート項目とのPearsonの相関係数を求めた結果、「運動意識」、「食事の規則性」、「嗜好品」、「睡眠の規則性」に有意な負の相関が認められ、これらの因子は学年が進むにしたがって、低下する傾向にあることが明らかとなった。

*大妻女子大学 人間関係学部 人間福祉学科 人間福祉学専攻（スポーツ教育研究室）

**帝京平成大学

***大妻女子大学 非常勤講師

****大阪成蹊短期大学

1. はじめに

健康的な生活習慣を形成し維持させるためには、生活の一部分だけを改善するのではなく生活習慣全体を見直す必要がある。平成12年度に開始された「21世紀における国民健康づくり運動」（健康日本21）¹⁾は、当初の計画を2年延長し、その後、平成24年7月に「国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」（健康日本21〈第2次〉（平成25～34年度）²⁾として国民の健康推進に関する基本的な方向性を新たに定めた。

「乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じた健康課題の把握と、将来、総人口に占める高齢者の割合が最も高くなる時期に高齢期を迎える現在の青壮年期世代への生活習慣の改善に向けた働きかけ」を重点目標として掲げており、生活習慣病の予防や心の健康など5分野53項目の目標が設定され、健康寿命の延伸と健康格差の縮小などが盛り込まれた。

青年期（15～24歳）にあたる大学生という時期は、自由時間の増大、アルバイトなどがもたらす生活リズムや環境の変化、あるいは生活習慣に対する周囲からの管理や拘束の減少などから、大学に入学する以前よりも生活習慣の乱れが生じやすくなる時期といえる。一方、壮年期以降に続く生活習慣形成の出発点でもあり、この時期における生活習慣を検討することは極めて重要と思われる。

今回、青年期にあたる女子大学生を対象に、質問紙を用いて健康度・生活習慣について調査を行った。そして、健康度および生活習慣の学年別の比較を行うことによって、その特徴と差異を検討したので報告する。

2. 方法

（1）調査対象

大妻女子大学多摩3学部546名（1年生304名、2年生170名、3年生38名、4年生34名）の学生を対象とした。

（2）調査時期

2012年5月中旬～下旬にかけて実施した。

（3）調査方法

スポーツ・レクリエーション関連の授業時に、担当教員の指示のもと、調査を実施し回収を行った。

（4）調査内容

徳永が作成した質問紙によるアンケート用紙「健康度・生活習慣診断検査（DIHAL.2，中学生～成人用）」³⁾を用いた。本調査は、47項目の質問項目から構成され、4尺度、12因子（身体的健康度、精神的健康度、社会的健康度、運動行動・条件、運動意識、食事のバランス、食事の規則性、嗜好品、休息、睡眠の規則性、睡眠の充足度、ストレス回避行動）に細分される。

回答は、5段階（「1. あてはまらない」～「5. あてはまる」）とし、最も望ましい回答に5点、最も望ましくない回答に1点を与え合計得点を算出するよう作成されている（表1，表2）。

（5）分析方法

解析には、統計解析IBM SPSS Statistics20を用いた。アンケート項目における学年間の平均値の差に多重比較検定Tukey HSDを適用した。また、学年とアンケート項目とのPearson相関係数を算出し、その相関係数を分析した。統計的有意性検定の有意水準は0.05とした。

表 1 「健康度・生活習慣診断検査」 質問項目

1.毎日ぐっすり眠っている。
2.集団やグループにうまく適応していない。
3.毎日の生活は充実している。
4.運動やスポーツの友人・仲間に恵まれている。
5.運動を続けると、生活習慣病の予防など、良いことが多いと思う。
6.1 日(朝、昼、夜)の食事は栄養のバランスがとれている。
7.朝食の摂取時刻は 30 分以上ずれない。
8.たんぱく性食品(肉、魚、卵など)はよく食べる。
9.平日(月～金曜日)にはゆったりした休息時間がとれている。
10.消灯の時刻は 30 分以上ずれない。
11.睡眠時間は十分にとっている。
12.肥えすぎ・やせすぎがないようにしている。
13.勉強や仕事が十分できる体力はある。
14.いつもイライラしている。
15.自分の人生に希望や夢を持っている。
16.今日から 2 週間以内に何か運動やスポーツをするつもりである。
17.果物はよく食べる。
18.昼食の時刻は 30 分以上ずれない。
19.朝、目覚めた時の気分はよい。
20.ストレスはうまく解消している。
21.アルコールはビール大ビン 1 本、日本酒 1 合を基準にどのくらい飲みますか。
22.食欲はある。
23.対人関係で気まずい思いをしている。
24.教養・趣味的活動を行っている。
25.運動やスポーツのための時間はとれる。
26.運動やスポーツをすると楽しい気持ちになる。
27.色の濃い野菜類(にんじん、ほうれん草、ピーマン、など)はよく食べる。
28.夕食の時刻は 30 分以上ずれない。
29.いろいろな食品を組み合わせて食べている(1 日 30 品目くらいを目安にして)。
30.1 日の中で一人で静かに過ごす時間的余裕がある。
31.睡眠時間(寝ている時間)は日によって 1 時間以上変わらない。
32.昼間、たまらなく眠い。
33.良い人間関係を保つように注意している。
34.肥えすぎややせすぎはない。
35.勉強や仕事がはかどらずに困っている。
36.地域(学校・職場内も含める)でのいろいろな行事参加、或いはクラブ・サークルに参加している。
37.運動・スポーツ(散歩・歩行を含む)はどれくらいしますか。
38.根菜類(いも類、れんこん、など)はよく食べる。
39.欠食をする。
40.休み明け・月曜日の体調や気分はよい。
41.休養・休息によって、気分転換ができています。
42.1 日にタバコをどのくらい吸いますか。
43.友人や家族などから運動やスポーツをすることが期待されている。
44.1 週間に 1 回は休日(自分の好きなことができる日)がとれている。
45.起床時刻は 30 分以上ずれない。
46.運動やスポーツの場所・施設に恵まれている。
47.海藻類(こんぶ、ひじき、わかめ、のり、など)はよく食べる。

表2 各因子の内容(項目数)

身体的健康度(4)	ぐっすり眠る、食欲・体力あり、肥えすぎ・痩せ過ぎなし
精神的健康度(4)	グループ適応、対人関係よい、イライラなし、勉強スムーズ
社会的健康度(4)	生活充実、興味あり、希望・夢ある、積極的に行事参加
運動行動・条件(5)	運動実施・運動意志あり、運動時間・仲間・場所あり
運動意識(3)	運動効果の認知、楽しい
食事のバランス(7)	食品の組み合わせや栄養のバランスよい
食事の規則性(4)	朝食・昼食・夕食時間のズレが少ない、欠食なし
嗜好品(2)	飲酒や喫煙なし
休息(3)	平日の休息・週1回の休日あり、静かに過ごす時間あり
睡眠の規則性(3)	就寝・起床時間・1日の睡眠時間のズレが少ない
睡眠の充足度(4)	十分な睡眠時間、日中の眠たさなし、目覚め・体調よい
ストレス回避(4)	体重コントロール、良い人間関係、ストレス解消、気分転換できる

3. 結果

表3に、学年別の12因子得点の平均値と標準偏差を示した。

(1) 健康度

「身体的」健康度(毎日ぐっすり眠っている、食欲はある、勉強や仕事ができる体力がある)は、1年生14.4±2.3点(平均値±標準偏差、以下同様)2年生14.7±2.4点、3年生14.1±3.0点、4年生14.4±2.3点と学年間に有意差は認められなかった。「精神的」健康度(集団やグループへの適応、対人関係、いつもイライラ)は、1年生

13.8±3.0点、2年生13.6±2.9点、3年生13.9±2.7点、4年生13.6±2.8点と学年間に有意差は認められなかった。「社会的」健康度(生活の充実、教養・趣味的活動を行っている、人生に希望や夢を持っている、クラブ・サークル活動への参加)では、1年生12.8±2.8点、2年生13.2±3.4点、3年生12.6±2.8点、4年生12.4±3.4点と学年間に有意な差は認められなかった。

(2) 運動

「運動行動・条件」(運動実施、運動時間・仲間・場所の有無)に関する得点は、1年生14.7±4.3点、2年生14.4±4.8点、3年生13.2±5.0点、

表3 学年別の健康度・生活習慣得点と多重比較の結果

	1年生(①)		2年生(②)		3年生(③)		4年生(④)		P 値					
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	①vs②	①vs③	①vs④	②vs③	②vs④	③vs④
身体的健康度	14.4	2.3	14.7	2.4	14.1	3.0	14.4	2.3	0.540	0.811	1.000	0.399	0.884	0.933
精神的健康度	13.8	3.0	13.6	2.9	13.9	2.7	13.6	2.8	0.938	0.999	0.988	0.971	1.000	0.985
社会的健康度	12.8	2.8	13.2	3.4	12.6	2.8	12.4	3.4	0.605	0.952	0.849	0.649	0.493	0.995
運動行動	14.7	4.3	14.4	4.8	13.2	5.0	13.9	5.1	0.868	0.214	0.756	0.472	0.944	0.914
運動意識	11.1	2.4	10.7	2.2	10.4	2.4	10.5	2.2	0.271	0.275	0.384	0.873	0.929	1.000
食事バランス	22.2	5.3	22.2	5.9	21.7	5.8	22.6	6.2	1.000	0.960	0.974	0.970	0.972	0.902
食事規則性	12.5	3.1	11.6	3.3	10.8	3.8	9.8	4.3	0.019*	0.017*	<0.001*	0.570	0.026	0.591
嗜好品	9.6	1.6	9.4	1.7	8.7	1.7	8.6	2.0	0.754	0.007*	0.006*	0.050	0.038*	0.998
休息	9.8	3.0	9.6	2.9	9.7	2.9	10.1	3.2	0.802	0.996	0.947	0.994	0.755	0.936
睡眠規則性	7.8	2.9	6.9	2.9	6.0	2.8	5.6	2.8	0.008*	0.001*	<0.001*	0.260	0.060	0.930
睡眠充足度	10.9	3.0	10.8	2.9	10.2	3.0	10.9	3.6	0.995	0.510	1.000	0.624	0.996	0.694
ストレス	14.2	2.4	14.1	2.7	14.1	3.1	14.4	2.8	0.895	0.995	0.995	0.999	0.932	0.983

*: P<0.05(Tukey HSD)

4年生 13.9 ± 5.1 点と有意な差は認められなかった。また、「運動意識」(運動効果の認知)については、1年生 11.1 ± 2.4 点, 2年生 10.7 ± 2.2 点, 3年生 10.4 ± 2.4 点, 4年生 10.4 ± 2.2 点といった結果であり, 学年間に有意な差は認められなかった。

(3) 食事

「食事のバランス」(1日の食事の栄養バランス)は、1年生 22.2 ± 5.3 点, 2年生 22.2 ± 5.9 点, 3年生 21.7 ± 5.8 点, 4年生 22.6 ± 6.2 点といった結果であり, 学年間に有意差は認められなかった。「食事の規則性」(一定の食事時間, 欠食)は、1年生 12.5 ± 3.1 点, 2年生 11.6 ± 3.3 点, 3年生 10.8 ± 3.8 点, 4年生 9.8 ± 4.3 点といった結果であり, 1年生の得点は他の学年と比べて有意に高かった ($p < 0.05$)。同様に、「嗜好品」(飲酒, 喫煙)の得点においても, 1年生 9.6 ± 1.6 点, 2年生 9.4 ± 1.7 点, 3年生 8.7 ± 1.7 点, 4年生 8.6 ± 2.0 点といった値を示しており, 1年生と3・4年生, 2年生と4年生の学年間に有意な差が認められた ($p < 0.05$)。

(4) 休養

「休息」(平日の休息時間, 週に1回の休日, 1日の中で時間的余裕がある)は、1年生 9.8 ± 3.0 点, 2年生 9.6 ± 2.9 点, 3年生 9.7 ± 2.9 点, 4年生 10.1 ± 3.2 点であり, 4年生が他の学年と比べて得点が高い傾向にあるものの, 有意な差は認められなかった。「睡眠の規則性」(一定の睡眠時間)は、1年生 7.8 ± 2.9 点, 2年生 6.9 ± 2.9 点, 3年生 6.0 ± 2.8 点, 4年生 5.6 ± 2.8 点であった。1年生が最も得点が高く, 2～4年生と学年が進むにしたがって得点が低下しており, 1年生と他の学年間に有意な差が認められた ($p < 0.05$)。

一方,「睡眠の充足度」(十分な睡眠時間, 目覚めの気分)は1年生 10.9 ± 3.0 点, 2年生 10.8 ± 2.9 点, 3年生 10.2 ± 3.0 点, 4年生 10.9 ± 3.6 点であり, 3年生が他の学年と比べて得点が低い傾向にあるが, 学年間に有意差は認められなかった。「ストレス回避」(ストレスの解消, 人間関係, 気

分転換)は、1年生 14.2 ± 2.4 点, 2年生 14.1 ± 2.7 点, 3年生 14.1 ± 3.1 点, 4年生 14.4 ± 2.8 点といずれの学年も同じような値を示しており, 学年間に有意な差は認められなかった。

表4に学年とアンケート項目のPearsonの相関係数を示した。

「身体的健康度」($r = -0.002$), 「精神的健康度」($r = -0.015$), 「社会的健康度」($r = -0.020$), 運動行動・条件 ($r = -0.077$), 「運動意識」($r = -0.106$, $p < 0.05$), 「食事のバランス」($r = -0.003$), {食事の規則性} ($r = -0.226$, $p < 0.05$), 「嗜好品」($r = -0.173$, $p < 0.05$), 「休息」($r = -0.001$), 「睡眠の規則性」($r = -0.236$, $p < 0.05$), 「睡眠の充足度」($r = -0.026$), 「ストレス回避」($r = -0.006$)といった結果であった。

「運動意識」, 「食事の規則性」, 「嗜好品」, 「睡眠の規則性」の4項目で有意な負の相関が認められ, これらの項目は学年が進むにつれて得点が低下傾向にあることが明らかとなった。

表4 学年とアンケート項目のPearson相関係数

	Pearson の 相関係数	P 値
身体的健康度	-0.002	0.967
精神的健康度	-0.015	0.728
社会的健康度	-0.020	0.648
運動行動	-0.077	0.073
運動意識	-0.106	0.014*
食事バランス	0.003	0.942
食事規則性	-0.226	<0.001*
嗜好品	-0.173	<0.001*
休息	0.001	0.977
睡眠規則性	-0.236	<0.001*
睡眠充足度	-0.026	0.549
ストレス	-0.006	0.894

*: $P < 0.05$

4. 考察

今回用いたアンケートによる質問において「身体的」健康度は, 毎日の生活に必要な基礎体力の保持, 「精神的」健康度は, グループ適応など対人関係, 「社会的」健康度は, 生活満足や生活意欲といった項目で構成されている。今回の調査で,

「身体的」・「精神的」・「社会的」の3つの健康度については1年生～4年生の学年間に有意な差が認められなかった。しかし、学年にかかわらず、自らの体力や気力の増大（身体的健康度）→勉強がはかどり、イライラもなく、対人関係もスムーズ（身体的健康度）→毎日の生活が充実し、将来に対しても夢や希望を持てる（社会的健康度）とこれら3つの健康度は相互に関連し、身体的不調がきっかけとなり精神的な不調や社会的な不適応といったことにつながると考えられる。このようなことから、学生個人を取り巻く環境の変化に対する身体的な順応力の強化をはかるとともに、特に1年生においては、十分な体調管理に努めるよう入学直後の早い段階から、初年次教育などの機会を通して「大学における健康管理」を支援する取り組みが必要と考えられる。

健康度と生活習慣との関連性を実証した研究としては、Breslow⁴⁾らの研究が有名であり、その他多くの報告がなされている。原田⁵⁾は、「女子学生で欠食が多く、外食の多い学生ほど睡眠時間が短く自覚症状の訴え率が高い」あるいは、江上⁶⁾は、「アルバイト活動が学生の生活リズムを規定し、間接的に健康状態を左右する」といった報告を行っている。このことから、高等学校までとは異なる様々な環境の変化に自分自身をどのように適応させていくことができるか、学生の主体的な健康行動を促すような働きかけが必要といえる。

今回の調査で生活習慣における「運動」については、運動実施および運動を実践する上での諸条件の完備、「運動行動・条件」と運動効果の認知「運動意識」の2つの因子から回答を得たが、いずれも学年間に有意な差は認められなかった。「運動すると良いことが多く、楽しい気持ちになるといったことは分かっているが、運動する仲間や時間、場所がない」といった学生を取り巻く運動環境の不整備が問題点として浮かび上がってきた。大学1年次は、比較的多くの学生がスポーツ・レクリエーション関連科目を履修していることから、週1回の運動機会は確保されているようである。しかし、多くの学生は、2年次以降運

動実施の機会が激減する。「運動は、全ての年代の男女に有益な情緒的影響をもたらす」⁷⁾とあるように、運動の身体的効果にとどまらず、心理的効果についても国際スポーツ心理学会（ISSP）では指摘しており、運動によりストレス解消など精神面での活性化が期待できることは明らかであろう。

多くの学生にとって、日常的な運動実践やスポーツ（系）の部活動、サークル活動を行うことは難しい状況と考えられるが、大学行事としてスポーツフェスティバルとは別のスポーツ大会を開催するなど、更なる運動機会の提供が必要かもしれない。

一方、「食事」に関する生活習慣では、1日に必要な栄養素を食物から過不足なく摂取するといった「食事のバランス」では、学年間に有意差は認められなかった。しかし、規則的に食事を摂る「食事の規則性」は、学年が進むにつれ有意に得点が低下しており、食事に関する不規則性は女子大学生における生活習慣形成の大きな課題の一つといえる。規則的な食事を摂取することは、生活リズムを形成する上での基本といえる。

平成18年4月に「早寝早起き朝ごはん全国協議会」⁸⁾が設立され、運動、睡眠とともに幼少期からの規則的な食事が望ましい生活リズム形成につながることを提唱している。将来、家庭の中心として子どもの養育に関わる女子大学生の現在の食習慣の次世代への影響等を、健康関連の授業の中で取り上げることが、学生の食習慣改善への有効なきっかけとなることも考えられる。

飲酒、喫煙といった「嗜好品」についても、1年生と3・4年生、2年生と3年生に有意差が認められた。これについては、母性としての健康を考える上で蓄積的な影響力の大きさを訴えていくことが必要である。

休養に関する質問項目は、14項目4因子で構成されているが、自由な時間の確保＝時間的な余裕の有無「休息」は、4年生の得点が高い傾向にあるが、学年間に有意な差は認められなかった。一方、「睡眠の規則性」については、1年生が最も得点が高く、2～4年生間との間に有意な差が

認められたことから, 学年が進むに伴って「食事の規則性」と同様に, 「睡眠の規則性」も低下していく実態が明らかとなった。十分な睡眠によって休み明けの体調や気分がよいといった「睡眠の充足度」は, 学年間に有意な差は認められなかった。

近年, 大学生のライフスタイルは一様ではなく, 時間の使い方も多様化してきている。授業の選択状況や資格取得のための学外実習など専攻する学部学科によって自由に使える時間は異なる。また, 休日の過ごし方も趣味やサークル活動に使ったり, アルバイトの実施にあてるなど個々の学生によって様々である。「休息」, 「睡眠の規則性」, 「睡眠の充足度」といった休養に関する負の要因は, 若年層である女子大生には自覚しにくいのが現状であり, 表面化した時点ではかなり重症化していることが懸念され, 慢性的な疲労の蓄積が健康障害となって現れる。このようなことから, 身体の「休養」とともに, 心の「休息」をはかることの大切さを自覚させ, 予防的な健康管理「何かおかしい」と感じた際, 対処方法を見出しそして実行するといったことも学生に意識付けさせていくことが必要と思われる。

さらに, 「ストレス回避」については, 全ての学年において同じような値を示しており有意差が認められなかった今回の結果から, 学年間にかかわらず, ストレスに対応できる能力の育成は大学における健康教育の一課題として重要と考えられるだろう。

Pearsonの相関係数からも「運動意識」, 「食事の規則性」, 「嗜好品」, 「睡眠の規則性」の4つの因子において有意な負の相関が認められた今回の結果から, 「規則性」を中心とした生活習慣について学生に意識付けさせるとともに, 自分自身の生活習慣を是正させる意思・能力を身につけさせることが重要と考えられる。健康関連の講義やゼミ教育の一環として今後取り入れたい。

文献

- 1) 厚生労働省 (2000) 「21世紀における国民健康づくり運動 (健康日本21)」
- 2) 厚生労働省 (2012) 「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針 (健康日本21 〈第2次〉)」
- 3) 徳永幹雄: (2003) 「健康度・生活習慣診断検査 (DIHAL.2, 中学生～成人用) トーヨーフィジカル
- 4) Belloc, N.B., and Breslow, L (1972)
Relationship of physical health status and health practices. *Preventive Medicine*, 1 ; 409-421.
- 5) 原田まつ子: (1988) 栄養士課程の女子学生における食生活要因と自覚症状の関連について, 栄養学雑誌, 175-184.
- 6) 江上いすずら (1997) 女子学生の健康状態とライフスタイルとの関係について, 名古屋文理短期大学紀要, 22, 85-90.
- 7) International Society of Sport Psychology (ISSP): (1992) Physical activity and psychological benefits: A position Statement. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 86-90.
- 8) 文部科学省 (2008) 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進について
http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/index.htm